



NVWG - Veteranen naast de tatami's

Een interview bij: **Koos Bonte** 13 november 2013

Door Willem van Boesschoten en Dick Mulder namens de NVWG.

We hadden woensdagmorgen 13 november bij Koos thuis afgesproken met als eis, “gebak” meebrengen. In een gezellige huiskamer vol met judo relikwieën, zoals een schilderij met judoworp, judofoto's in verschillende lijsten, de eerste en de laatste gewonnen bokaal, fotoboeken, muziek en nog veel meer.

Koos is geboren in Delft in 1932, ziet er uit als een energieke 60-jarige, maar is op het moment 81 jaar (jong!). Wat is zijn geheim(?) We proberen het hem te ontfutselen!

Als jochie bleek hij al een beweeglijk en actief mannetje, lenig en sterk bootste hij met vriendjes de jiu-jitsu worpen van Dick Bos (beroemd oud stripverhaal) na. Via een kennis kwam hij bij John Bontje aan de Prinsengracht in Den Haag terecht in een ruimte op een bovenverdieping, met Genemuider biezenmatten en een grof zeil met vouwen en harde randen.

Zijn voorbeeld van die tijd was Jan Rapmund. Buiten zijn bekende leraar John Bontje ontmoette hij ook nog de oude judo coryfeeën van die tijd zoals de gebroeders Nieuwenhuizen, Nauwelaerts en nog veel anderen van het begin van de JBN (toen NJJB genoemd).

Al gauw bleek hij een echte wedstrijd judoka met een aangeboren “nu moment” instinct, een training tijger met een mentaliteit om nooit te willen verliezen.

Hij startte in kleine toernooien onder andere bij Reinier Hulsker in Schiedam (die vele toernooien organiseerde) en Huib v/d Velde in Rotterdam en vele andere toernooien in Nederland, maar alleen bij de sportscholen van zijn eigen Judobond NJJB zoals dat in die tijd was.

In 1954 werd Koos kampioen van Zuid-Holland en Nederland. Hij werd direct gekozen in het Nederlands team voor een ontmoeting tegen (West) Duitsland, samen met onder andere judoka's als Anton Geesink en Hein Essink. Door overmoed verloor hij in de eerste wedstrijd, wat hem nu nog steeds dwars zit.

Koos trainde vanaf die tijd ook regelmatig in Frankrijk waar meer mogelijkheden waren als tegenstanders en Japanse trainers Ichiro Abe en Michigami, dat gaf natuurlijk resultaten, zodat hij in 1957 Europees kampioen werd. Daarna op de toppen van zijn kunnen en conditie volgde een reeks van kampioenschappen in en buiten Nederland, 1^e, 2^e, 3^e Dan Nederlandse Kampioenschappen Dangraden. In datzelfde jaar Coupe de Ville Cannes alle categorieën, kampioen van (Oost) Duitsland half midden gewicht, in 1959 wederom lichtgewicht Europees kampioen, en nog vele kampioenschappen in toernooien er na. Niet te stoppen op de tatami's, maar ook niet buiten de dojo.

Met evenveel plezier en gemak schaatste hij als liefhebber tussen al het judo door de Elfstedentocht uit (met Kruisje) in 1956, wat toch “enige” specifieke training vereiste om de “tocht der tochten” te kunnen uitrijden!

In die tijd werden alle Nederlandse judobonden (NJJB, NAJA, Judokwai, diverse christelijke en andere splinterbonden) bij elkaar gevoegd en volgde het eerste Nationale Kampioenschap. Elke wedstrijd was een “finale partij” door de onderlinge verschillen van alle bonden, waarbij Koos een groots kampioen werd in verschillende onderdelen dangraden en gewichtklassen.

Intussen was Koos, die zijn opleiding tot judoleraar bij het CIOS heeft genoten, een eigen sportschool begonnen onder de naam “Sportcentrum Allround”, die zeer populair werd in de regio. Daarnaast werd hij docent lichamelijke opvoeding aan verschillende scholen, en behaalde bij Michigami in 1964 zijn 4^e Dan.

“Dit Judo-leven heeft mij psychisch en lichamelijk gevormd en ik heb het als een groot voordeel ervaren”, vertelde hij. “Het wees me de weg naar gezond voedsel, niet roken, bescheiden met alcohol, je rust nemen na intensieve training en/of arbeid en ontspanning door andere dingen er naast te doen”.

Voor functies binnen de JBN is hij nooit gevraagd. Hoewel hij dat wel graag had willen doen om zijn ervaring terug te geven aan de jeugd. Met zijn status is hij binnen en buiten Nederland zeer gerespecteerd onder de judoka's.

Op de vraag wat zou je willen veranderen, indien mogelijk, binnen judo-nederland, kwam een duidelijk antwoord:

“Meer aandacht voor de oud- judoka's (veteranen). Dat sprak ons natuurlijk wel aan als Nationale Veteranen Werkgroep.

Koos heeft Anton Geesink 18 jaar geassisteerd bij het jaarlijkse zomer-judokamp Slagharen. Met zo'n 600 judoka's, een waar judo-feest om mee te maken. In 1957 werd hij in Delft ook nog Sportman van het jaar en recent in 2008 wederom als senior sporter



Voor het I.O.C is hij samen met **Joop Mackaaij** en **Anton Geesink** per auto dwars door de USA gereden voor het checken van sportgelegenheden. Met onderweg vele avonturen onder andere highroad-police, die anders werkt als in Nederland, Dankzij Anton kwam alles goed.

Op uitnodiging heeft hij, als 58 jarige, deelgenomen aan de Nederlandse Senioren Kampioenschappen en werd daarbij 1^e inclusief de stijlprijs, ongelofelijk.

In 1992 loopt hij ook nog even een halve marathon in een tijd van 1.41.15 uur. “Want dat is wel goed voor de conditie”, is het motto van Koos.

Een tegenslag voor hem was in 2003, toen hij vanwege heupproblemen aan een nieuwe heup is geholpen. Maar met nauwkeurige begeleiding, grote inzet en oefening is hij vrijwel weer op zijn oude niveau is teruggekomen.

Zijn karakter is, naar zijn zeggen, gevormd door tegenslagen in de sport, met doorzettingsvermogen, accepteren, beheersing en reageren op het juiste moment. Hij zou voor 100% dezelfde keuzes weer maken. Hij voelt zich nog steeds “happy” en goed in zijn vel dankzij het les geven aan de jeugd, en zelf te trainen met fitness, spinning en z'n grote hobby vaak gaan skiën in vooral Oostenrijk, maar Italië, USA en Canada zijn hem ook niet onbekend.

Op de vraag: “Wat is je motivatie om zo intensief te blijven sporten”, antwoordde hij: “Het is een intrinsieke motivatiecirkel voor mijzelf. Je oefent je lichaam en geest, voelt je fit en beleeft daardoor plezier in het leven”.

“Voor de judo-veteranen zou ik graag een training of ervaringsdemo willen geven”. Het initiatief van de NVWG ondersteunt hij van harte, in de hoop dat het landelijk veel enthousiasme zal losmaken voor jaarlijks een aantal mooie bijeenkomsten.